magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 6. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Zinek a selen – lék na dlouhověkost a silnou imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zinek-a-selen---lek-na-dlouhovekost-a-silnou-imunitu__s10012x20304.html

Zinek a selen jsou dva stopové prvky, které jsou nezbytné pro lidské zdraví. Každý z těchto minerálů hraje v těle důležitou roli a nedostatečná hladina může vést k různým zdravotním problémům. Zinek i selen jsou potřebné pro zdravou imunitní funkci, pro zdraví kůže a plodnost, ale jsou také velmi účinné v boji s volnými radikály, a tak přispívají k dlouhověkosti.

Selen udržuje zdraví štítné žlázy

Zdraví štítné žlázy máme spojeno hlavně s jódem. Málo se již ví, že funkci

štítné žlázy také zásadním způsobem ovlivňuje i tento esenciální stopový minerál. **Jeho nedostatek ve stravě proto může být jednou z příčin nabírání hmotnosti.**

Selen je složkou více než dvou desítek selenoproteinů, které hrají zásadní roli při:

- **Ochraně před působením volných radikálů**.
- Selenu se přisuzuje také význam **při prevenci a v boji s některými druhy rakoviny** (prsu, plic, tlustého střeva a prostaty).
- Pomáhá předcházet duševnímu úpadku a pomáhá při reprodukci.

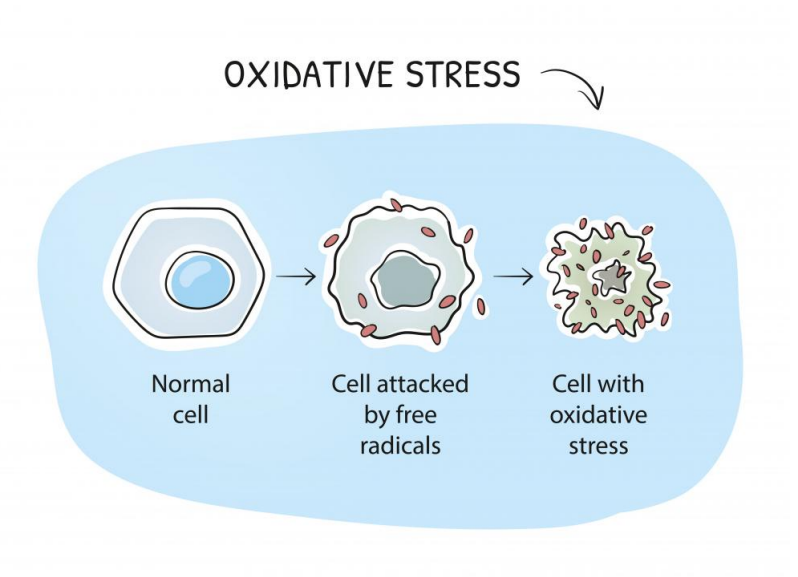
Zinek – pomocník v boji proti infekcím

Zinek se v těle účastní mnoha procesů:

- Je rozhodující pro vývoj a funkci imunitních buněk a **snižuje tak riziko rozvoje infekcí**.
- Je také **nezbytný pro činnost více než 300 enzymů**, které napomáhají metabolismu, trávení, nervovým funkcím a mnoha dalším procesům.
- Má zásadní význam pro **zdraví pokožky a hojení ran**, syntézu DNA a produkci bílkovin.

- Zinek je také **potřebný pro naše chuťové a čichové smysly.** Protože jeden z enzymů rozhodujících pro správnou chuť a čich je závislý na této živině.

Role zinku a selenu v procesu stárnutí



Stárnutí je komplexní proces (někdy označováno jako chronický systémový zánět nízkého stupně), který zahrnuje postupné biochemické a fyziologické změny, které přispívají ke zvýšené citlivosti vůči různým onemocněním. Tím, že zinek a selen hrají klíčovou roli v imunních funkcích našeho organismu a v obraně proti volným radikálům, stávají se tak i významným hráčem v udržení dlouhověkosti.

Zinek a selen **jsou totiž součástí antioxidačních enzymů gluthathionperoxidázy (selen) a superoxiddismutázy (zinek, měď a**

mangan), které pomáhají neutralizovat volné radikály a tím zmírňovat účinky oxidačního stresu, který vede k poškozování buněk.

Oxidační stres vzniká, pokud je v těle nerovnováha mezi tvorbou volných radikálů a nemožností organismu je neutralizovat dostatečnou antioxidační kapacitou.

Z jakých potravin můžeme získat selen a zinek

Zdroje selenu a zinku jsou velmi podobné:

- mořské plody a ryby,
- vnitřnosti,
- hovězí maso,
- mléčné výrobky,
- vejce,
- sója,
- semínka a ořechy,
- celozrnné obiloviny.

Obsah selenu v potravinách je závislý na jeho obsahu v půdě a v evropském prostředí je v dnešní době již obsah selenu v půdě velmi nízký, což se následně projevuje na jeho množství v jednotlivých rostlinách a jejich plodech, ale i ve

zvířecích krmivech.

Pozor, selenem i zinkem se můžeme předávkovat

Vůbec nejbohatším zdrojem selenu jsou para ořechy - 100 g obsahuje přes 3000 % denní doporučené dávky. S nimi proto opatrně, aby nedošlo k předávkování, bohatě postačí 1-2 ořechy za den.

Časné známky jeho přebytku ve stravě poznáme na typickém **česnekovém zápachu dechu a na kovové chuti v ústech**. Klinické znaky jsou padání vlasů a jejich křehkost, skvrny na kůži, nevolnost, průjmy, kožní vyrážky atp. **Tyto projevy byly pozorovány u lidí, kteří dlouhodobě přijímali 400+ mcg/den, což je sedminásobek jeho denní doporučené dávky (55**

mcg/den).

- **U zinku se doporučuje dlouhodobě nepřekračovat množství 25 mg/den.**

Pokud bychom přijímali několikanásobně vyšší množství, hrozí nám otrava spojená s bolestmi břicha, nevolnostmi až zvracením. Při jeho nadměrném příjmu dochází také k narušenému vstřebávání mědi a železa v trávicím traktu. Nicméně mnohem častější je spíš jeho nedostatek, a to hlavně u žen.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Nordqvist, J. Zinc: Benefits, intake, sources, deficiency, and side effects. – Medical and health information. [online] Leden, 2021.
Selenium - Health Professional Fact Sheet. Office of Dietary Supplements (ODS) [online]. Březen, 2021.

antioxidanty imunita ořechy oxidační stres proces stárnutí ryby selen štítná žláza vejce volné radikály zdroje selenu zdroje zinku zinek

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz